2026.9.1tue～30wed NEXT姫子店 スタジオプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00			10:15～11:00	10:15～11:00			
10:30～11:15		エアロ45 甲高	スローフロー yoga クミ	骨盤調整 ピラティス 清水 要予約	LesMills BODYCOMBAT 石川	リフレッシュ yoga ユウ	ZUMBA FITNESS 萩原 要予約
11:00～11:35			11:15～12:00	11:20～12:05			11:45～12:30
11:35～12:20		UBOUND 甲高	経絡体操 クミ	ZUMBA FITNESS 甲高	リンパトリートメント yoga Asami	アロマ筋膜リリースヨガ ユウ	UBOUND 太田 要予約
12:45～13:30		リラックス yoga Asami	12:30～13:15	12:30～13:00	12:45～13:30	12:25～13:10	13:10～13:55
13:50～14:35		FRピラティス《ファンクショナルローラー》 清水	LesMills BODYCOMBAT 加藤	UBOUND30 甲高	※12:45～12:55 テクニッククラス BODYPUMP30 1週/3週 BODYPUMP45 2週/4週 LesMills BODYPUMP 根本	エアロ45 鎌田	エアロ45 角屋
14:45～15:30		ZUMBA FITNESS 高須	13:45～14:30 ZUMBA FITNESS HARUNA	13:25～13:55 Step30 甲高	13:50～14:35 セルフケア yoga 温 カズヨ	13:40～14:25 UBOUND 太田	14:15～15:00 スローフロー yoga 真琴
15:00～15:45	定休日		ピラティス サチ	14:30～15:15 リラックス アロマ yoga サチ	14:50～15:35 デトックス yoga カズヨ		
18:15～18:45		ボディメンテナンス yoga キョウコ	18:30～19:15	18:15～19:00	18:15～19:00	18:15～19:00 LesMills BODYPUMP 根本	
19:00～19:45		デトックスアロマ yoga 温 キョウコ	リフレッシュ yoga マイ	ZUMBA FITNESS 高須	UBOUND 加藤	19:30～20:30	
20:05～20:50		LesMills BODYPUMP 根本	19:50～20:35 LesMills BODYCOMBAT 石川	19:15～20:00 UBOUND 小室	19:30～20:15 週替わりレッスン ZUMBA 萩原 4日/11日/18日 FIT HOP MAKI 25日 要予約	ブレイズマインド yoga60 真琴	
21:05～21:50		LesMills BODYCOMBAT 石川	20:55～21:40 UBOUND 太田	20:30～21:30 ブレイズマインド yoga60 真琴	20:45～21:30 デトックスアロマ yoga 温 ナオミ		
22:00							

☆ホットプログラム☆
室温：32℃～36℃位
湿度：50%～65%位
バスタオル・ヨガマットを忘れずにご用意ください。

温
☆温プログラム☆
室温：30℃～32℃位
湿度：加湿は行いません。
☆アロマ使用のプログラム☆
月毎にアロマの香り変えて行います。

～スタジオプログラム実施について～

※ボディパンプ **定員：24名**　※ステップ **定員：25名**　※UBOUND /ＦＲＰピラティス**定員：30名**

※その他全てのレッスン **定員：35名**　◆アロマ筋膜リリースヨガのプログラムはバスタオルをご用意ください。

■ WEB予約対象レッスンは1週間前からの予約が可能となります。詳細は、館内ポスターをご覧ください。予約券はレッスン開始の60分前に配布になります。

■ 都合により急遽クラスを変更する場合がございます。予め、ご了承ください。